



12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>もやしと ハムのご まみそあ え</p> <p>豚肉の しょうが 炒め</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいも と白菜の みそ汁</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>小松菜の 甘酢あえ</p> <p>豆腐 ハンバーグ</p> <p>菜めし</p> <p>おでん</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>キャベツ サラダ</p> <p>(減)ごは ん</p> <p>アジの 天ぷら</p> <p>カレー うどん</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>大根 ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>チャプチエ</p> <p>キムチ鍋</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>りんご</p> <p>ハヤシライス 【もち麦ごはん ・ハヤシルウ】</p> <p>かぶとツナ のサラダ</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>
<p><b>給食の話</b></p> <p>かぜやインフルエンザなど、私たちが病気になりますから抵抗力を働かせて病気を退治しようとしています。病気の時に見られる症状の多くは、体が病気とたたかっていることの表れです。規則正しい生活と適度な運動、栄養バランスのととのった食事で体の抵抗力を高めましょう。</p>	<p><b>給食の話</b></p> <p>『小松菜』という名前は、江戸時代に、現在の東京都江戸川区にある小松川で狩りをしていた将軍に、地元の青菜を入れたすまし汁を差し出したところ、とても気に入られたことから、その青菜を小松菜という名前がついたそうです。今が旬の小松菜は、寒さに強く、甘みが増します。今日は石川県産の小松菜を使用しています。</p>	<p><b>給食の話</b></p> <p>日本の「うどん」とインドの「カレー」をうまく組み合わせて「カレーうどん」を発明したのは、日本のそば屋さんといわれています。肉と野菜を煮込んで作るカレーと比べ、カレーうどんはそば屋さんが発明したので、つゆに使うだしを使用することが味の秘密です。日本人のアイデアで生み出したカレーうどんを味わいましょう。</p>	<p><b>給食の話</b></p> <p>キムチは韓国のお伝統的な漬物です。日本の漬物と違うのは、とうがらしなどの香辛料をたくさん使い、辛みがあることです。とうがらしの辛みは「カブサイシン」といいます。この辛みは食欲をアップさせたり、消化をよくする働きがあります。体を温める動きもあるので、寒い時期にピッタリの食材です。</p>	<p><b>給食の話</b></p> <p>にんじんは和食、洋食、中華と普段からよく使われ、旬が春と冬の2回あります。生産量が多い都道府県は北海道や千葉県、島根県です。給食では、今時期に石川県産のにんじんを使用しています。</p>
<p><b>12月8日(月)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>野菜の あえもの</p> <p>五目厚焼 きたまご</p> <p>ごはん</p> <p>大根の そぼろ煮</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>	<p><b>12月9日(火)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ほうれん草 のおひたし</p> <p>いわしの おかか煮</p> <p>ひじき ごはん</p> <p>玉ねぎの みそ汁</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>	<p><b>12月10日(水)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>キャベツ のマリネ</p> <p>ごはん</p> <p>チキン カツ</p> <p>ポーク ビーンズ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>	<p><b>12月11日(木)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>野菜とツ ナののり 酢あえ</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉の みそ焼き</p> <p>すいとん汁</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>	<p><b>12月12日(金)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>プロッコリー<sup>アセロラ</sup> サラダ</p> <p>ホットドッグ パン</p> <p>ゼリー</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>
<p><b>給食の話</b></p> <p>大根などの根菜は土の中で育つ野菜です。他にいも類やにんじん、れんこんなどがあります。秋から冬の時期が旬です。たくさんとれ、栄養がたっぷりでおいしい時期です。根菜類は体を温めてくれる働きがあり、寒い時の時期にピッタリの食材です。体を内側から温めることで、病気にかかりにくい体をつくることができます。</p>	<p><b>給食の話</b></p> <p>いわしには、骨や歯を作るためにかかせない元素であるカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。また、今日のいわしは骨ごと食べられます。さらにひじきやほうれん草にもカルシウムや鉄がたくさん含まれています。成長期のみなさんにとって大切な栄養です。残さずいただきましょう。</p>	<p><b>給食の話</b></p> <p>野菜ではどの部位を使用してもとり肉と言っていますが、むね肉やもも肉を主に使用しています。今日はむね肉のカツです。とり肉の中では、脂肪が少なめで、たんぱく質が多く、やわらかい肉質です。味があっさりしているので、焼き物や揚げ物にむいています。今日は1150枚のむね肉に小麦粉やパン粉をつけ、揚げました。手作りのおいしさを味わいましょう。</p>	<p><b>給食の話</b></p> <p>「すいとん」は小麦粉でつくった生地をちぎったり、丸めたりして、汁物で煮込む料理です。歴史は長く、600年以上前から食べられていて、江戸時代にはすいとんのお店がでてきました。戦後の食糧難にはお米に変わる食事として、大切に食べられてきました。様々な料理を温かく食べられることに日々感謝しましょう。</p>	<p><b>給食の話</b></p> <p>ホットドッグは直訳すると「温かい犬」です。なぜこんな名前になったのでしょうか。ホットドッグ発祥の国アメリカで、パンの形が胴長の「ダックスフント」という犬に似ていることから「レッド・ホット・ダックスフント・ソーセージ」と呼ぶようになりました。あまりにも長い名前なのでいつのまにかホットドッグという名前になったそうです。</p>
<p><b>12月15日(月)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>加賀れん こんのき んびら</p> <p>いか メンチ</p> <p>ごはん</p> <p>とり肉と 野菜の みそ汁</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>	<p><b>12月16日(火)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>もやしと きゅうりの サラダ</p> <p>えび ピラフ</p> <p>トマトと大 豆のコンソ メスープ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>	<p><b>12月17日(水)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>じゃがい もとたま ごのサラ ダ</p> <p>ごはん</p> <p>春巻き</p> <p>わかめと ワンタン のスープ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>	<p><b>12月18日(木)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>プロッコ リーの中 華あえ</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>ハム チーズ カツ</p> <p>オニオン スープ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>	<p><b>12月19日(金)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>野菜とかま ぼこの酢の 物</p> <p>ごはん</p> <p>しゃもじ の磯辺揚 げ(小1本, 中2本)</p> <p>肉豆腐</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>
<p><b>給食の話</b></p> <p>イカは、体長2センチほどの小さな物から、10メートルを超える巨大なものまで、500種類以上いると言われています。日本ではスルメイカがたくさんとれ、石川県でも様々なイカが水揚げされます。タウリンと呼ばれるアミノ酸が多く、筋肉の疲労回復や運動機能の向上に効果があると言われています。</p>	<p><b>給食の話</b></p> <p>もやしは豆などを発芽させ、葉が開く前に収穫したものです。大豆や緑豆、ブラックマッシュという豆が多く使用されます。色が白いのは、光にあてず、暗いところで育てるためです。天候に左右されずに栽培できるので、安定して収穫できます。豆の時にはほとんど含まれていないビタミンCが、もやしになることで増えています。</p>	<p><b>給食の話</b></p> <p>もやしのテーマは『カゼ予防』です。寒くなると、かぜやインフルエンザなどが流行しやすくなります。今年は気温に関係なく、さまざまな感染症が流行しています。予防のために、日頃から粘膜を強くし、抵抗力を高めるビタミンAやビタミンCなどの栄養をしっかりと取りましょう。今日の収穫はビタミンたっぷりのみかんです。</p>	<p><b>給食の話</b></p> <p>給食には毎日牛乳がつきます。牛乳は栄養が豊富で、特に成長期に欠かせないカルシウムが効率よくとれます。食物アレルギーや他の理由で牛乳が飲めない人もいると思います。その場合は、大豆製品や小魚、海そう類などカルシウムを含む食材をしっかりとしましょう。</p>	<p><b>給食の話</b></p> <p>ヨーグルトやチーズは牛乳を加工してつくれる『乳製品』という食べ物です。乳製品には体づくりに必要なたんぱく質や、骨や歯にかかるカルシウムなどがたくさん入っています。寒い季節は、牛乳を残す人が増えますが、成長のために大切な栄養がいっぱいなので、残さず飲みましょう。</p>
<p><b>12月22日(月)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ゆずの香 あえ</p> <p>とり肉のハ ニーマス タードやき</p> <p>ごはん</p> <p>めった汁</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>	<p><b>12月23日(火)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ゆかり あえ</p> <p>ふくらぎの ケチャップ がらめ</p> <p>ごはん</p> <p>豚野菜</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>	<p><b>12月24日(水)</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>クリスマス デザート</p> <p>冬野菜カレー 【もち麦ごはん ・冬野菜カレー】</p> <p>キャベツ とツナの サラダ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>農協牛乳</p> </div> </div>	<p><b>12月の【地場産物】</b></p> <p><b>【志賀町産】 米 もち麦 さつまいも</b></p> <p><b>【石川県産】 牛乳 キャベツ かぶ 白菜 小松菜 にんじん ねぎ 大根 しめじ</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	
<p><b>給食の話</b></p> <p>本日、22日は「冬至」です。1年で最も夜が長い日です。冬至にはゆず湯に入ったり、「ん」のつく食べ物を食べ、運気をあげます。「ん」のつく食べ物には、別名「なんkins」というかぼちゃやれんこん、こんにゃくなどがあります。今日は和え物にゆず果汁を使用しています。ゆずの香りを楽しんでください。</p>	<p><b>給食の話</b></p> <p>ふくらぎはブリの子どもです。石川県では、【こぞくら→ふくらぎ→がんど→ぶり】と成長によって名前が変わります。石川県のぶりの漁獲量は全国でも7番目であり、日本海の冬の味覚としても有名です。今日は角切りにしたふくらぎを揚げてケチャップにからめました。</p>	<p><b>給食の話</b></p> <p>冬休みに入ると、クリスマスやお正月など、ごちそうを食べる機会が増えると思います。野菜を意識して食べるなど、偏った食事をせず、規則正しい食生活を心がけましょう。給食がない冬休みは、牛乳を飲む機会が減りやすいので、気を付けてください。バランスのとれた食生活で、体調を整え、新しい年を元気に迎えましょう。</p>		